# l'artichaut,

## une fleur au cœur tendre

COLLECTION

Fruits simples & belles histoires

# l'artichaut

## une fleur au cœur tendre

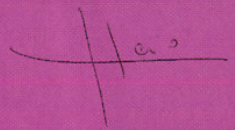
COLLECTION

Goûts simples & belles histoires



Vous aimez les goûts simples, la saveur vraie des produits qui font chaque jour le bonheur de vos convives ?
Vous aimez les belles histoires, celles où l'on découvre avec étonnement la face cachée de produits que l'on côtoie au quotidien ?
Vous aimez les recettes savoureuses mais faciles à préparer ?
En 2004 vous serez comblés. La nouvelle collection exclusive que nous avons préparée à votre intention sera chaque mois un moment de bonheur à partager en famille ou entre amis…
En 14 volumes, de la pomme de terre à la coquille Saint-Jacques, je vous souhaite bonne lecture et surtout bon appétit.

Roland Tchénio,
Président de Toupargel - Agrigel



# SOMMAIRE


– Un peu, beaucoup, passionnément, à la folie..... > 04

– En voilà une histoire ! ..... > 10

– Vertus et bienfaits : l'artichaut, c'est le bouquet !..... > 14

– L'artichaut à pleines dents ! ..... > 16

– A vous de jouer..... > 21

# < Un peu, beaucoup, passionnément, à la folie… >

Culture dans la drôme

*En voilà un légume avec une drôle de tête ! Pas étonnant lorsqu'on sait que ce n'était autrefois qu'un simple chardon sauvage, bien loin du légume-fleur que nous connaissons aujourd'hui. C'est qu'il en a fait du chemin, notre artichaut !*

*D'ailleurs, le voici maintenant reconnu autant par les gastronomes que par les enfants qui se font un jeu de tremper ses feuilles, une par une, dans une bonne vinaigrette, en prenant soin de garder le meilleur pour la fin.*

*Car sous ses airs renfermés, l'artichaut dissimule un cœur fin et délicat, au délicieux parfum de noisette.*

*Sachant qu'il a un bon fond, on ne lui en veut pas.*

Fleurs d'artichauts

## *Histoire vraie*

Au XIX[e] siècle, Angelo Valiani était très connu à Rome pour les délicieuses préparations d'artichauts qu'il servait au buffet de la gare. Cette réputation avait d'ailleurs fait de lui un homme riche.
Lorsqu'il eut un fils, il voulut le faire baptiser du nom de "Carciofino" (de carciofo, artichaut en italien). Le prêtre refusa. Alors, Valiani argumenta que si le pape de l'époque portait le nom d'une bête féroce (Léon XIII, Leo en italien qui signifie lion), son fils pouvait bien porter le nom d'une plante ! Ne sachant que répondre, le prêtre dut s'incliner.

## – Foin des idées reçues !

De la famille des cynarées, comme son cousin le chardon, l'artichaut est une plante vivace méditerranéenne cultivée pour ses capitules, appelées têtes. Le haut de la tige sur laquelle il pousse – et qui peut atteindre jusqu'à 2 m de haut ! – s'élargit en une sorte de plateau : c'est le fameux fond d'artichaut, encore appelé cœur. Sur ce plateau se développent des centaines de petites fleurs qui forment le "foin" de l'artichaut.
Au fait, vous croyez vous régaler des feuilles de l'artichaut ? Eh bien, détrompez-vous !
Ce que l'on appelle à tort les "feuilles" de l'artichaut sont en réalité les bractées, c'est-à-dire des sortes d'écailles qui protègent les fleurs. Si l'on ne cueille pas l'artichaut, les bractées s'écartent, les fleurs se développent et deviennent violettes. Quant aux "vraies" feuilles de l'artichaut, elles poussent le long de la tige et se présentent sous forme de grandes rosettes découpées.
Elles ne sont pas comestibles et ne servent qu'aux préparations pharmaceutiques. Ouf !

## _ Il y a artichaut… et artichaut !

Vous croyez tout connaître de l'artichaut ? Pas si sûr car, mine de rien, il ne manque pas de variétés et a encore beaucoup à nous apprendre !
Sachez tout d'abord qu'il existe deux familles d'artichauts : les blancs – qui sont pourtant verts – et les violets. Mais surtout, savez-vous qu'il existe une quinzaine de variétés dérivant de quelques espèces traditionnelles ?
Le plus courant – il représente 70 % de la production française et domine le marché – est le Camus de Bretagne, mais le petit violet a le vent en poupe depuis une dizaine d'années et lui grignote progressivement sa part de marché.
La tâche est plus difficile pour les autres artichauts car d'un pays à l'autre, d'une région à une autre, selon qu'ils soient gros ou petits, leurs appellations diffèrent. Pour nous y retrouver, partons faire notre marché !

*- Est-ce qu'il vous faut autre chose ?*
*- Ah oui, tiens, donnez-moi quatre Cynara Scolymus !*

**De l'italien articiocco, lui-même dérivé de l'arabe ardhi qui signifie terre et shauk qui veut dire chardon, le Cynara Scolymus, comme l'indique l'honorable terminologie scientifique, est le nom "savant" de l'artichaut.**

## _ Les violets

***Le petit violet***

Il nous vient du Midi de la France. Petit, de forme conique, il a un capitule bien refermé et a des feuilles de couleur violacée. On le trouve souvent en "bouquet", par paquet de cinq ou six, voire plus. Cultivé d'avril à décembre dans le sud-est (violet de Provence) et désormais en Bretagne (petit violet), il est récolté légèrement immature, lorsque son foin n'est pas encore formé, et se déguste souvent cru.

***Le poivrade***

Cette variété précoce est l'autre nom du "petit violet". Très tendre, il peut se déguster cru. En Provence, on le sert avec du thym et des champignons.

*Artichaut poivrade*

***Le romanesque ou romanesco***

Originaire de Lazio en Italie, il se caractérise par son parfum unique et son absence totale d'épines. C'est un gros artichaut au capitule globuleux, conique, de couleur violet clair. Il est cultivé de février à mai.

***L'épineux***

Il nous vient de Gênes en Italie. Cet artichaut se distingue par sa forme fuselée et par ses longues et robustes épines qui se trouvent au sommet des bractées couleur violet.

***Le Salenquet***

Violet foncé, il possède un capitule globuleux, bien fermé, à fond épais. Le Salenquet est cultivé d'avril à juillet dans le sud-est de la France.

***Le Salambo***

De couleur attractive, cet artichaut cultivé lui aussi en Bretagne présente un capitule arrondi rouge violet.

***Le Chrysanthème***

Cet artichaut assez gros, de forme cylindrique aplatie, est d'un violet intense et brillant. Il est cultivé d'avril à juin en Provence, et de mars à mai en Italie.

***Le Terom***

D'un violet intense, sans épines ou presque, le Terom nous vient de Toscagne.

## _ Les blancs

***Le Camus de Bretagne***

Le "gros vert", comme on l'appelle communément, est le plus gros des artichauts. Son poids peut aller jusqu'à atteindre 500 g. Il est bien rond, à grosse tête, avec des feuilles serrées, courtes et larges, souvent teintées de violet à leurs extrémités. Cultivé en Bretagne, comme son nom l'indique, on le récolte du mois de mai jusqu'à début décembre.

***Le Blanc Hyérois ou Macau***

Principalement cultivé dans le Sud-Est, plus particulièrement dans les Pyrénées orientales, le Blanc Hyérois est de couleur vert uni. Il possède un gros capitule globuleux et des écailles étroites. Pour lui conserver son croquant, on le récolte habituellement avant sa pleine maturité. Il se mange cru en vinaigrette.

***Le Castel***

Ce gros artichaut, plus lourd encore que le Camus, est de couleur vert cendré. Il est cultivé en Bretagne de mai à novembre.

***Le Blanc d'Espagne ou Blanc de Tudela***

Cultivé principalement en Espagne, du mois de novembre au mois de mai, il est vert pâle et possède un capitule conique.

## _ Cultivons-nous !

L'artichaut n'est pas un légume difficile. Disons qu'il est courageux mais pas téméraire. Courageux car sa production est abondante. Pas téméraire car il épuise très vite le sol dans lequel il pousse.
En fait, l'artichaut se plaît dans des terres très diverses, à condition qu'elles ne soient pas trop arides en été.
En France, il est principalement cultivé en Bretagne, en Provence et en Corse.
Les autres pays producteurs d'artichauts sont l'Italie (Sicile, Sardaigne), l'Espagne, la Grèce, l'Égypte et les USA (Californie).
Sachez tout de même que plus de 80 % de la production provient de trois pays : l'Espagne, l'Italie et la Grèce.
La France est donc un producteur d'artichauts plutôt mineur comparativement à ces deux leaders que sont l'Italie et l'Espagne. Mais, grâce au Finistère, la Bretagne est la première région productrice. Et sachant que l'artichaut est très prisé dans la cuisine méditerranéenne, on ne s'étonnera pas de savoir que les ménages du Sud de la France sont les plus gros consommateurs d'artichauts.

**"L'Italie est comme un artichaut qu'il faut manger feuille par feuille."**
***Metternich***

## _ Faites-le vous-même !

Si vous avez l'âme d'un jardinier, prenez soin de planter vos artichauts dans une terre qui aura été, au préalable, bien retournée et enrichie de compost décomposé.
N'espérez pas néanmoins récolter vos artichauts dès la première année car la plante est trop faible. Patienter jusqu'à la deuxième année est plus réaliste.
Mais attention, un plan d'artichauts s'épuise en trois ans. Au-delà, il devient moins productif. Quel est le moment idéal pour récolter ? En fait, il suffit de cueillir les têtes avant que les écailles du centre ne commencent à s'écarter.
Au début de l'hiver, protégez vos pieds en buttant la terre tout autour, mais laissez le cœur du plant aéré en le paillant.
Enfin, et pourquoi pas, vous pouvez aussi cultiver l'artichaut pour ses fleurs qui sont très décoratives.

## *Le bonheur*

**"Evidemment, c'est un jour où l'on a décidé de prendre son temps. En famille ou seul, on n'imagine pas de manger ça avec des invités : l'artichaut réclame le silence. Le premier plaisir, c'est d'incliner l'assiette en posant dessous le couteau, ou mieux, le bombement d'une fourchette. On se fait soi-même sa petite sauce, juste ce qu'il faut d'huile et de vinaigre, un peu de moutarde, pour voir nager des îles brunes veloutées.**
**Alors, on peut commencer à manger.**
**Manger ? Est-ce manger cette façon de glisser les dents au milieu de la partie dure, racornie, en traçant des sillons, pour arriver seulement à la fin à cet ourlet de douceur molle ?**
**(...) C'est drôle, parfois on mange des hors-d'œuvre raffinés avec des fonds d'artichauts entiers, chargés de macédoine, de thon et de maïs. On les avale alors sans prendre le temps d'y penser, c'est un gâchis sans nom."**

***Philippe Delerm (artichauvore)***

# < En voilà une histoire ! >

Récolte des artichauts - France 1923

*Il aura fallu beaucoup de temps, de patience et de travail, pour faire de l'artichaut le délicieux légume que nous connaissons aujourd'hui. Ses bienfaits, ses qualités et ses vertus médicinales n'ont d'ailleurs été mises en valeur et reconnues qu'au début du XX$^{e}$ siècle par des médecins français. Auparavant, on aura attribué à l'artichaut nombre de vertus dont certaines relèvent plus de l'imaginaire, voire du charlatanisme, que de la réalité !*

Catherine de Médicis (1510-1589) - Reine de France
Gravure Bibliothèque Nationale

## _ Une origine qui ne manque pas de piquant

C'est sûr, notre artichaut ne date pas d'aujourd'hui ! Cultivé il y a des milliers d'années dans les régions méditerranéennes, il était déjà connu des Grecs et des Romains. Galien en donnait plusieurs recettes et Pline le mentionnait à divers menus. A l'époque, il était prisé comme un légume de luxe, ses feuilles étant alors confites dans l'eau salée.
On le cultivait en Tunisie aux environs de l'ancienne Carthage et surtout à Cordoue. Dès qu'il fut repéré en tant que légume comestible, les jardiniers s'employèrent à le transformer pour le civiliser. C'est ainsi que, croisement après croisement, l'artichaut est devenu ce légume prisé pour sa finesse et son fondant.

*Gravures de Landon (XIX^e siècle)*
*- Claude Galien (v. 131 - v. 201) - Médecin grec*
*- Pline l'Ancien (23-79) - Naturaliste et écrivain latin*

## _ Merci à Catherine de Médicis !

C'est lorsqu'elle épousa le futur roi de France Henri II en 1533 que Catherine de Médicis quitta l'Italie en emportant l'artichaut dans ses bagages et le fit découvrir à la cour.
Est-ce à dire que sans sa gourmandise, la France aurait tardé à connaître et à reconnaître les mille et une vertus de sa majesté l'artichaut, et surtout de son fond que l'on appelait à l'époque "cul d'artichaut" ? On dit que dès l'âge de 14 ans, bravant l'interdiction des médecins qui soupçonnaient l'artichaut de "terribles conséquences sur l'esprit", Catherine de Médicis se faisait confectionner en cachette des bétilles, c'est-à-dire des petits pâtés en croûte garnis d'artichauts, de crêtes et de rognons de jeune coq !
L'histoire dit aussi que Catherine de Médicis faillit un jour mourir d'indigestion, tant elle abusait des fonds d'artichauts.
Il n'empêche, c'est bien grâce à son penchant pour ce légume venu d'ailleurs que nos ancêtres français purent découvrir l'artichaut. Et nous aussi par la même occasion !

## _ L'artichaut se développe

C'est au XVI[e] siècle que de brillants jardiniers italiens, sélectionnant à chaque génération quelques pieds aux fleurs volumineuses et peu épineuses, réussirent à établir des variétés d'artichauts, dont celle que Catherine de Médicis emporta dans ses malles.
Mais c'est seulement vers 1810, alors que l'artichaut se faisait maintenant connaître dans toute l'Europe, que fut créé et développé par un agronome de la région parisienne le gros "Camus de Bretagne", devenu aujourd'hui l'un des artichauts les plus consommés en France. L'artichaut fut ensuite introduit par les Français en Louisiane et par les Espagnols en Californie. On le retrouve au Chili et dans la pampa de Buenos Aires, mais sa culture est assez confidentielle dans ces deux derniers pays.



*"Moine italien en méditation dans le potager de son couvent"*
*Gravure de Charles Nicolas Ransonnette (1793-1877)*

## _ Aphrodisiaque, l'artichaut ?

Allez savoir pourquoi, du Moyen-âge jusqu'au XIX[e] siècle, l'artichaut se voyait paré de vertus… aphrodisiaques !
C'est ainsi que, sur les marchés, il se vendait comme tel à la criée : "Artichauts, artichauts, c'est pour monsieur et pour madame, pour réchauffer le cœur et avoir le cul chaud !".
Hélas, disons-le tout de suite, cette réputation ne repose sur aucune constatation médicale, et encore moins scientifique, solide et avérée. Essayez autre chose !

## _ Avez-vous un cœur d'artichaut ?

C'est de la réputation soit-disant aphrodisiaque de l'artichaut que naîtra dans l'argot parisien l'expression "avoir un cœur d'artichaut". C'est-à-dire : avoir le cœur trop tendre et le donner à autant de personnes qu'il y a de feuilles sur un artichaut…
Encore aujourd'hui, cette réputation a la vie dure. Dans les pays méditerranéens, de nombreuses légendes continuent à colporter le fait que l'artichaut rend les femmes très ardentes et les hommes languissants… Cela dit, personne ne vous empêche de le vérifier.

## *Le saviez-vous ?*

**La mythologie raconte que Jupiter tomba amoureux fou de Cynara, une très belle femme aux cheveux blond cendré, qui le repoussa. Pour la châtier, il décida de la transformer en Cynara Scolymus, c'est-à-dire en artichaut.**

*"Jupiter couronné par la Victoire" - Relevé d'une peinture de Pompéi, par Fausta Nicolini - XIX[e] siècle*

## _ Au Portugal : un amour d'artichaut

Le 13 juin, jour de la Saint-Antoine, quand la fin du printemps annonce l'arrivée de l'été, les Portugais se souviennent de ce qu'ils doivent à la lumière et au feu, et font exploser leur allégresse dans les rues, autour d'un feu de joie, où l'air sent bon les sardines grillées. Au même moment, le bruit des feux d'artifice sert de toile de fond aux chansons d'amour. Parmi les croyances populaires anciennes, celle de l'artichaut est toujours vivace. Elle dit qu'un artichaut sauvage cueilli avant sa floraison et qu'on fait roussir à la flamme des feux de la Saint-Antoine, ce fameux 13 juin, pour le porter en terre le même jour, peut être un présage d'amour fou. Si les pensées que l'on porte à sa bien-aimée coïncident avec l'amour que l'être aimé vous porte, l'artichaut arborera le lendemain une jolie fleur bleu-mauve, symbole d'un amour naissant. C'est la fleur bleue de l'alcachofra.

**Le dicton du jour**
**Avant de demander la main d'une jeune fille, regardez-la manger des artichauts.**

***Louis Teissier du Cros***

# < Vertus et bienfaits : l'artichaut, c'est le bouquet ! >



*"Chez l'apothicaire" - Gravure allemande d'Erich M. Simon début du XX^e siècle*

***Mine de rien, notre artichaut est plein de qualités ! Son intérêt nutritionnel et diététique en fait un légume à la fois intéressant et original. Quant à ses propriétés médicinales, elles ont été clairement démontrées, continuent d'être étudiées à l'heure actuelle, et ont permis à l'artichaut de faire une brillante carrière pharmaceutique. Si l'artichaut n'existait pas, il faudrait l'inventer !***

## _ Un concentré de bonnes choses

Avec une valeur énergétique de 40 kilocalories (167 kilojoules), l'artichaut se situe au niveau de la carotte. Il est bien pourvu en glucides et possède aussi des fibres qui stimulent le fonctionnement de l'intestin. Non seulement son apport minéral global est plutôt important avec la présence de potassium, de phosphore, fer et oligo-éléments, mais ses taux de calcium et de magnésium sont plus élevés que dans la plupart des autres légumes. Toutes les vitamines sont aussi bien représentées, en particulier la vitamine C (8 mg pour 100 g). On notera également la présence de vitamines B1, B3, B9, de vitamine E et de provitamine A (ou carotène). Enfin, l'artichaut est un aliment qui, comme la plupart des végétaux frais, rééquilibre les effets acidifiants d'une alimentation trop riche en viande.

## *L'artichaut déconseillé aux femmes allaitantes*

Un traitement à base de feuilles d'artichaut est fortement déconseillé aux femmes qui allaitent, car il diminuerait la sécrétion lactée.
Quant aux personnes allergiques à l'arnica et au chrysanthème, elles sont susceptibles d'éprouver les mêmes problèmes avec l'artichaut.

## _ La fameuse cynarine

Il fallut attendre les travaux des médecins français au début du XX$^{e}$ siècle pour que soit apportée la preuve des propriétés digestives de la feuille d'artichaut. Rappelons que les vertus médicinales de l'artichaut ne concernent pas les feuilles que nous mangeons, mais celles qui poussent sur la tige. De toutes les propriétés de l'artichaut, c'est la cynarine qui s'avère l'élément le plus intéressant. Cette substance qui favorise la sécrétion de la bile et son évacuation, qui possède une action diurétique et une fonction dépurative, est donc surtout concentrée dans la tige et dans les feuilles attenantes, les parties comestibles n'en renfermant que très peu. En phytothérapie, la feuille d'artichaut est largement utilisée sous forme de poudre totale sèche, un peu moins souvent en extrait aqueux ou jus de plante (ampoules buvables ou flacons). Seule la poudre broyée de feuilles d'artichaut contient tout un ensemble de substances qui se potentialisent.

**Au 1$^{er}$ siècle, Dioscoride recommandait l'application d'une pâte à base de racine d'artichaut broyée sous les aisselles et sur toute autre partie du corps pour dissiper les mauvaises odeurs.**

## _ Propriétés d'hier et d'aujourd'hui

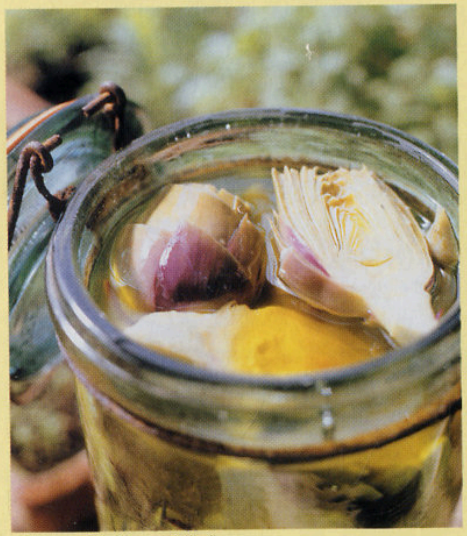
Dans les campagnes, les feuilles d'artichaut en infusion sont souvent utilisées en tant que fébrifuge et remède antirhumatismal. Elles auraient aussi le pouvoir de diminuer les migraines causées par une mauvaise digestion et de stimuler les reins. On retiendra également que l'artichaut est excellent pour les enfants, les sportifs, et tous ceux qui sont appelés à fournir un travail intense. En effet, l'artichaut contient de la lévulose qui se transforme en sucre très vite assimilé par l'organisme. Enfin, sachez que certains producteurs de suppléments alimentaires laissent entendre que, compte tenu de son effet positif sur le système digestif, l'artichaut pourrait contribuer à la perte de poids et devrait être systématiquement associé à toute forme de régime. En fait, aucune recherche ou observation clinique ne permet, pour le moment, de tirer de telles conclusions.

*Culture d'artichauts - Saint Pol de Léon en Bretagne*

## *La confrérie de l'artichaut*

C'est en réponse aux USA, dont la petite ville de Castroville s'était autoproclamée "Capitale mondiale de l'artichaut" (rien que ça !), que fut créée en France, à Saint-Pol-de-Léon, la très sérieuse confrérie de l'artichaut. Vexée d'apprendre qu'à Castroville, trois producteurs cultivaient à eux seuls la même surface que trois mille Bretons, une poignée de producteurs locaux se rendit donc en mai 1999 en délégation aux USA. Les visiteurs en revinrent avec quelques nouvelles idées de déclinaisons culinaires locales, mais surtout avec l'intention de créer en Bretagne une "Maison de l'artichaut" et de mettre sur pied une confrérie destinée à promouvoir le Saint Artichaut. Aujourd'hui forte de 28 membres, cette confrérie accueille régulièrement de nouveaux promus qui doivent prononcer la phrase de consécration suivante : "Je fais serment, en tout temps et en tout lieu, de respecter et de promouvoir le Saint Artichaut et promets, à vie, de porter haut et loin ses couleurs au-delà des frontières." Si l'aventure vous tente, vous pouvez toujours proposer votre candidature !

# < L'artichaut à pleines dents ! >



Conserve d'artichauts à l'huile

*Selon les variétés, mais aussi selon les pays, il y a mille et une façons de préparer et de déguster les artichauts. De la plus simple — l'incontournable artichaut à la vinaigrette — à la plus sophistiquée, ce légume pas comme les autres n'a vraiment pas fini de nous étonner !*

## _ Faites le bon choix !

La grosseur importe peu, mais l'artichaut doit être d'un beau vert, compact, charnu, lourd dans la main, ferme avec des extrémités souples. Un test très simple : les feuilles doivent casser net et laisser perler un peu de sève. La tige doit être légèrement humide, très ferme, et de couleur tendre. Evitez les artichauts qui présentent des feuilles tachées ou meurtries, signes de manque de fraîcheur, voire d'un transport ou d'un conditionnement déficient.
Si l'artichaut est ouvert, c'est qu'il est trop mûr. Il contiendra beaucoup de foin, et le fond risque d'être dur et filandreux.
Certains artichauts, disons les plus petits comme le violet de Provence ou le poivrade, peuvent se consommer crus. Les autres doivent être cuits à la vapeur – 10 minutes à l'autocuiseur – ou bouillis dans une eau légèrement citronnée.

## _ Bon à savoir

Si vous achetez de petits artichauts qui ne sont pas à point, laissez-les mûrir à température ambiante, la queue dans l'eau.

## _ D'une variété à l'autre

Plus filandreux et aussi beaucoup plus gros que ses confrères, le Camus de Bretagne doit être tout simplement cuit à la vapeur et servi entier. S'il s'agit d'artichauts pesant 400 à 500 g, comme c'est souvent le cas pour cette variété, n'hésitez pas à dépasser les 10 mn de cuisson.
Différent de ses confrères, l'épineux est très tendre au naturel et peut se manger cru. Pour sa part, le petit violet de Provence ou poivrade se récolte légèrement immature, alors que son foin n'est pas encore formé. On le trouve de mars à mai et de septembre à novembre.
Choisissez-le très frais, avec un aspect turgescent. Cassantes et serrées, ses feuilles doivent "couiner" quand on les presse.
Il se déguste cru, avec une vinaigrette ou à la barigoule, comme on le sert en Provence, avec du thym et des champignons. On peut aussi le manger entier, à la croque au sel, ou bien encore frit en beignet. Les petits violets se cuisent aussi finement coupés, dans un peu d'huile, à l'étouffée.
A la dernière minute, n'hésitez pas à rajouter une poignée de mesclun frais dans la poêle.
Enfin, notez bien que le poivrade étant un artichaut très petit, il est excellent pour faire des conserves. C'est d'octobre à mai, en pleine période de production, que le petit violet ou poivrade donne le meilleur de lui-même.

*Artichaut poivrade aux anchoix, câpres et agrumes*

## *Mariez les saveurs !*

**La subtile saveur de noisette de l'artichaut se marie bien aux saveurs acides du jus de citron ou du vinaigre.**
**Le beurre, les fromages, le poivron rouge, la tomate, les noix, les fruits de mer, la volaille, la muscade, le thym, l'origan et l'aneth lui conviennent bien.**

## _ A l'eau bouillante

Pour la cuisson à l'eau, prévoyez de 30 à 40 mn, et sachez que les artichauts noircissent s'ils ne sont pas totalement immergés dans l'eau. Pour vérifier si vos artichauts sont bien cuits, tirez sur une feuille. Si elle se détache facilement, c'est qu'il est à point. On doit aussi pouvoir facilement enfoncer la pointe d'un couteau dans le réceptacle, c'est-à-dire le fond. Ensuite, égouttez vos artichauts la tête en bas. Au besoin, n'hésitez pas à les presser. Enfin, évitez les casseroles en aluminium ou en fer qui ont une fâcheuse tendance à décolorer les artichauts.



## _ Trucs de chef et astuces de gourmands

A condition d'être cuits, les fonds d'artichauts peuvent être congelés facilement.
Il est recommandé de les faire blanchir une minute ou de les tremper quelques minutes dans de l'eau citronnée ou salée et additionnée d'une cuillerée de vinaigre blanc, afin qu'ils conservent leur couleur.

*Artichauts barigoule*

## _ Attention !

Une fois cuit, il est préférable de consommer un artichaut très rapidement, c'est-à-dire de ne pas le garder plus de deux jours, sinon il se détériore, ayant tendance à s'oxyder même si on l'a citronné.
En effet, il donne naissance à des composés toxiques qui se développent et occasionnent notamment des flatulences.

### *L'astuce*

**Pour préparer au mieux votre artichaut avant cuisson, ne coupez pas la tige mais cassez-la plutôt à ras du fond, de façon à ce que le maximum de fibres soit arraché dans le mouvement.**

## _ Un grand classique : l'artichaut à la vinaigrette

Préparez une bonne vinaigrette française avec de l'huile d'olive, du vinaigre de vin et une moutarde forte bien liée.
Enlevez chaque feuille et trempez la partie charnue dans la vinaigrette pour l'extirper ensuite avec les dents.
Retirez le foin en glissant une pointe de couteau vers le centre et en décrivant un cercle de façon à l'enlever en une seule fois. Mangez le fond avec un couteau et une fourchette. Un délice !

## _ L'art de tourner l'artichaut

Préparez un petit couteau bien aiguisé. Ce n'est pas le couteau mais l'artichaut qu'on va tourner.
Cassez ensuite la queue en appuyant avec les deux mains, puis tranchez le pédoncule avant de couper les feuilles de la partie supérieure. A l'aide du petit couteau, faites ensuite tomber les feuilles tout autour de l'artichaut. En le faisant tourner, enlevez toujours avec le couteau, et par petites touches, les zones restées vertes. Arrondissez au mieux la forme.
Retirez le foin avec une cuillère et grattez jusqu'au cœur.
Plongez l'artichaut dans de l'eau citronnée pour l'empêcher de noircir.
Conservez l'artichaut dans l'eau citronnée jusqu'à ce que vous ayez tourné tous les artichauts.

## _ D'un pays à l'autre

La France est certainement le pays où existe le plus grand nombre de recettes et de plats à base d'artichauts, mais l'Italie n'est pas loin et l'Espagne n'est pas non plus en reste.
En France, la façon la plus commune de savourer un artichaut consiste à le manger à la vinaigrette. Mais il existe nombre de plats à base de fonds d'artichauts plus ou moins cuisinés.
Les pays méditerranéens ont une préférence marquée pour les artichauts frits à l'huile d'olive, souvent préparés avec de l'ail, parfois de la menthe, comme les fameux "carciofi alla giuda" italiens, une spécialité du Latium.
Impossible de parler de l'Italie sans évoquer les fameux *antipasti*, ces petites rations de mets divers et variés, servis avant le repas. Hauts en goûts et en couleurs, les *antipasti* font appel à de nombreux ingrédients tels que des légumes grillés (poivrons, tomates, champignons, aubergines, artichauts…), conservés dans l'huile d'olive et généralement assaisonnés d'ail, de basilic et d'origan.
En Corse, où la culture de l'artichaut a souvent remplacé celle du blé et du maïs, les cœurs d'artichauts sont accommodés en ragoût, avec une sauce aux tomates, au citron et à la menthe.



## *Le dicton baromètre*

**On dit que le temps est à la pluie quand l'artichaut sauvage et la pomme de pin s'ouvrent.**

# < A vous de jouer >


_ Artichauts poivrade en salade ..... > 22
_ Artichauts en feuilletés ..... > 24
_ Tarte printanière ..... > 26
_ Mousse d'artichauts aux éclats de pistache ..... > 28
_ Artichauts en fête ..... > 30
_ Cake d'artichauts ..... > 32
_ Antipasti ..... > 34
_ Violets aux olives ..... > 36
_ Petites crèmes vertes au parmesan ..... > 38
_ Artichauts à la sicilienne ..... > 40
_ Artichauts en soufflé ..... > 42
_ Velouté d'artichauts au cerfeuil ..... > 44
_ Crème d'artichauts à la truffe ..... > 46
_ Fonds d'artichauts aux crustacés ..... > 48
_ Barigoule express ..... > 50
_ Tatin aux petits artichauts et filets d'anchois ..... > 52
_ Alcahofas fritas ..... > 54
_ Soucoupes d'artichauts et lardons ..... > 56
_ Fleurs de Sardaigne ..... > 58
_ Artichauts à la corse ..... > 60
_ Poêlée du Midi ..... > 62
_ Artichauts à la menthe fraîche ..... > 64
_ Cœurs d'artichauts au curry ..... > 66
_ Comme en Provence ..... > 68
_ Petits artichauts en beignets ..... > 70

**Pour 4 personnes**
**Préparation : 15 minutes**

## Votre marché

- *4 petits artichauts poivrade*
- *250 g de mâche*
- *250 g de carottes*
- *3 oranges*
- *10 cl d'huile d'olive*
- *1 citron*
- *Sel*



# < Artichauts poivrade en salade >

**1.** Cassez les queues, ôtez les feuilles dures et coupez les artichauts en 2 puis en fines lamelles en veillant à enlever le foin et citronner.

**2.** Lavez et essorez la salade. Pelez et râpez les carottes. Epluchez à vif et détaillez en quartiers 2 oranges. Pressez la troisième.

**3.** Dans une jatte, émulsionnez le jus d'orange avec l'huile et le sel.

**4.** Dans un saladier mettez la mâche, les carottes, les artichauts, les oranges puis arrosez de sauce, mélangez et servez.

## Suggestion

*Vous pouvez agrémenter cette salade de raisins secs et de cannelle.*

# < Artichauts en feuilletés >

**1.** Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Sur une table farinée, abaissez la pâte de 1 demi-centimètre d'épaisseur et détaillez-la en 6 rectangles. Dans chacun, dessinez au couteau un autre rectangle à 2 centimètres du bord.

**2.** Dorez à l'œuf et réalisez des stries à la fourchette. Faites colorer 5 minutes au four puis diminuez à 210 °C (th. 7) et laissez cuire 20 minutes. A la sortie du four, laissez refroidir et creusez.

**3.** Faites cuire les artichauts 40 minutes dans l'eau bouillante additionnée de citron et de farine.
Egouttez en conservant le jus de cuisson, récupérez les cœurs et détaillez-les en escalopes.

**4.** Dans une sauteuse, versez 20 cl du jus de cuisson, la crème, le cerfeuil et les pignons. Portez à ébullition et faites réduire de moitié. Hors du feu, incorporez le beurre sans cesser de battre puis assaisonnez.

**5.** Remplissez les feuilletés et saupoudrez de ciboulette. Servez très chaud.

**Pour 6 personnes**
**Préparation : 30 minutes**
**Cuisson : 40 minutes**

## *Votre marché*

- *12 artichauts*
- *400 g de pâte feuilletée*
- *1 œuf*
- *1 citron*
- *2 cuillères à soupe de farine*
- *300 g de crème fraîche*
- *120 g de beurre*
- *150 g de pignons*
- *1 pincée de cerfeuil frais*
- *1 pincée de ciboulette*
- *Sel, poivre*

**Pour 4 personnes**
**Préparation : 20 minutes**
**Cuisson : 30 minutes**

## Votre marché

- *1 petite boîte de cœurs d'artichauts*
- *Olives vertes*
- *300 g de pâte brisée*
- *Beurre*
- *2 oignons*
- *6 tomates*
- *Thym*
- *Huile d'olive*
- *Sel, poivre*

# Tarte printanière

**1.** Faites égoutter les artichauts et ôtez les noyaux des olives.

**2.** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à tarte et abaissez la pâte.

**3.** Épépinez et détaillez les tomates en dés. Hachez les oignons. Faites revenir le tout à l'huile, assaisonnez puis laissez égoutter.

**4.** Nappez la pâte de sauce tomate, saupoudrez de thym et enfournez 25 minutes.

**5.** Disposez les artichauts et les olives. Arrosez d'un filet d'huile et mettez au four 5 minutes.



## *Suggestion*

*Entrée espagnole qui se déguste tiède ou froide.*

**Pour 4 personnes**
**Préparation : 15 minutes**

# < Mousse d'artichauts aux éclats de pistache >

## *Votre marché*

- *220 g de fonds d'artichauts en boîte*
- *20 cl de crème fraîche*
- *10 g de pistaches*
- *1 petit poivron vert*
- *Sel, poivre*

**1.** Mixez les fonds d'artichauts avec une cuillère à soupe de crème fraîche et réservez dans une jatte.

**2.** Battez la crème restante au fouet électrique et incorporez délicatement à la purée. Salez et poivrez.

**3.** Ecrasez grossièrement les pistaches. Epépinez et détaillez le petit poivron en dés.

**4.** Présentez la mousse dans de petites coupelles. Saupoudrez de pistaches et de poivron. Réservez au réfrigérateur.

# < Artichauts en fête >

**1.** Egouttez les cœurs d'artichauts. Dans une poêle, faites-les revenir 3 minutes de chaque côté. Réservez sur une assiette.

**2.** Faites revenir à feu vif les tranches de foie gras 1 minute de chaque côté. Disposez-les sur les fonds d'artichauts.

**3.** Déglacez la poêle au vinaigre balsamique. Arrosez les canapés. Servez aussitôt.

**Pour 4 personnes**
**Préparation : 10 minutes**
**Cuisson : 4 minutes**

## *Votre marché*

- *8 petits cœurs d'artichauts bocaux*
- *8 tranches de foie gras cru de 35 g chacune*
- *Huile*
- *Beurre*
- *Vinaigre balsamique*
- *Sel, poivre*

# < Cake d'artichauts >

**1.** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Placez les fonds d'artichauts dans de l'eau bouillante citronnée, enfournez 20 minutes et séchez-les. Réservez 2 fonds émincés en tranches et mixez les autres.

**2.** Dans une jatte, battez les œufs, la farine, la levure, le sel et le poivre. Incorporez le gruyère et mélangez. Ajoutez progressivement l'huile, le lait puis la purée d'artichauts.

**3.** Versez la moitié de cette préparation dans un moule, ajoutez les olives, les tranches d'artichauts et remplissez du reste.

**4.** Laissez cuire au four 45 minutes.

**Pour 1 cake**
**Préparation : 15 minutes**
**Cuisson : 45 minutes**

## *Votre marché*

- *250 g de fonds d'artichauts*
- *1 jus de citron*
- *3 œufs*
- *150 g de farine*
- *1 sachet de levure*
- *50 g de gruyère râpé*
- *10 cl d'huile de tournesol*
- *12,5 cl de lait entier*
- *50 g d'olives vertes*
- *Sel, poivre*

# < Antipasti >

**Préparation : 20 minutes**
**Marinade : 48 minutes**

## Votre marché

- *6 petits artichauts de 200 g*
- *1 citron*
- *70 cl de vinaigre d'estragon*
- *2 feuilles de laurier*
- *2 clous de girofle*
- *250 g de tomates*
- *Huile d'olive*
- *1 bouquet de basilic*
- *3 gousses d'ail*
- *2 piments*
- *1 cuillère à café de poivre gris*
- *Sel*

**1.** Cassez les queues, ôtez les feuilles dures et taillez les feuilles des artichauts.

**2.** Placez les artichauts dans de l'eau froide additionnée de citron.

**3.** Dans une grande casserole, versez le vinaigre et autant d'eau. Ajoutez le laurier, les clous de girofle, assaisonnez et portez à ébullition. Ajoutez alors les artichauts et faites-les cuire 10 minutes. Egoutter, laissez refroidir.

**4.** Couper les artichauts en 4 et ôter le foin. Réservez entre deux linges.

**5.** Pelez, épépinez puis coupez les tomates en quartiers.

**6.** Placez le tout dans un bocal puis recouvrez d'huile d'olive. Ajoutez le basilic, l'ail et les piments et laissez alors mariner 48 heures au moins.

**Pour 6 personnes**
**Préparation : 25 minutes**
**Cuisson : 20 minutes**

## *Votre marché*

- *18 artichauts violets*
- *3 citrons*
- *200 g d'olives noires*
- *3 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *2 gousses d'ail*
- *10 grains de coriandre*
- *1 pincée de cannelle*
- *Thym*
- *Sel, poivre*



# < Violets aux olives >

**1.** Lavez les artichauts, ôtez les feuilles, conservez les cœurs et frottez-les avec un citron.

**2.** Dans une sauteuse, faites revenir à l'huile d'olive les fonds d'artichauts, les olives, le thym, l'ail, les grains de coriandre et la cannelle. Assaisonnez, versez un verre d'eau puis couvrez et laissez cuire 10 minutes à feu doux.

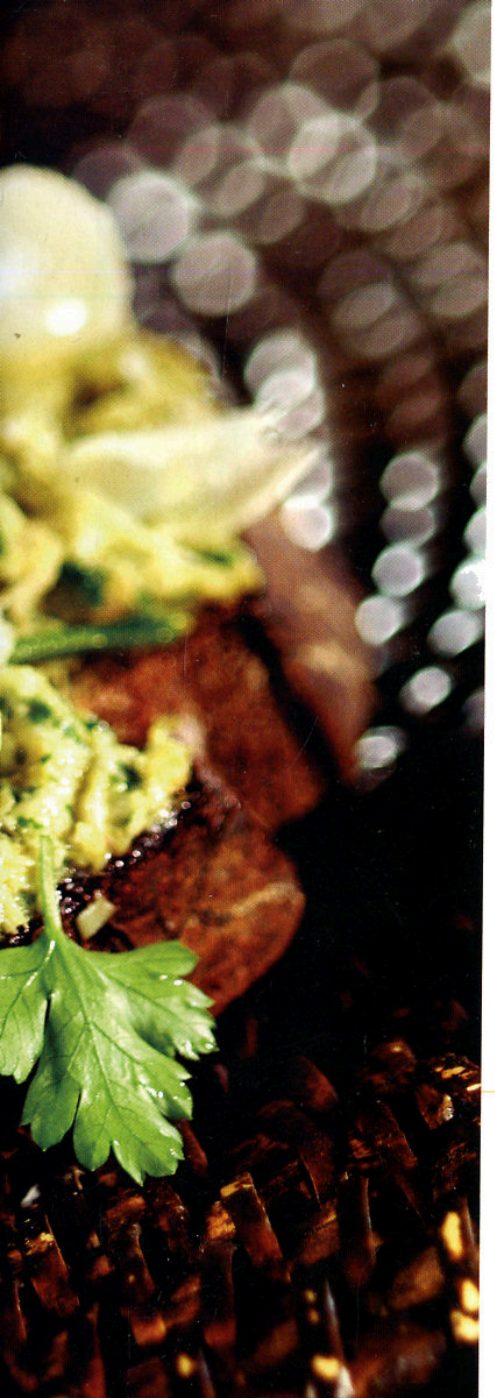
**3.** Détaillez les 2 autres citrons en tranches, ajoutez-les et faites cuire encore 10 minutes.

**4.** Réservez au réfrigérateur et servez très frais.

**Pour 6 personnes**
**Préparation : 15 minutes**

## Votre marché

- *500 g de fonds d'artichauts cuits conservés à l'huile d'olive*
- *1/2 botte de persil plat*
- *20 cl d'huile d'olive*
- *100 g de parmesan*



## < Petites crèmes vertes au parmesan >

**1.** Réalisez la crème en mixant grossièrement la moitié des fonds d'artichauts avec le persil plat et l'huile d'olive.

**2.** Détaillez les artichauts restants en deux et râpez parmesan en copeaux.

**3.** Placez la crème dans de petites coupelles puis disposez dessus les morceaux d'artichauts et le parmesan.



### *Suggestion*

*Cette crème se déguste aussi en tartine !*

# < Artichauts à la sicilienne >

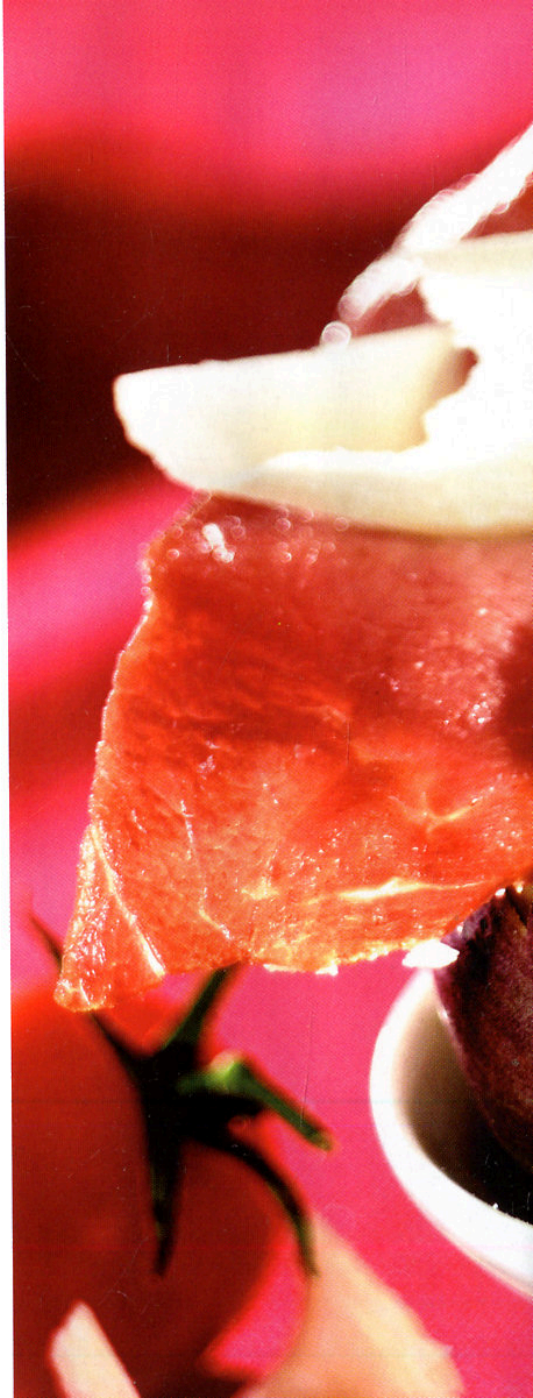
**1.** Cassez la queue des artichauts, ôtez les feuilles dures, lavez-les et égouttez. Coupez les artichauts en 2 dans le sens de la longueur, enlevez le foin, détaillez-les de nouveau en fines tranches et enrobez de citron.

**2.** Coupez les tranches de jambon de Parme en lanières, le parmesan en copeaux et les tomates cerise en 2.

**3.** Arrosez les artichauts d'huile d'olive, assaisonnez et mélangez.

**4.** Disposez-les sur un plat. Ajoutez alors les lanières de jambon, les copeaux de parmesan et les tomates cerise.





**Pour 6 personnes**
**Préparation : 15 minutes**

## Votre marché

- *9 artichauts poivrade*
- *1 citron*
- *4 fines tranches de jambon de Parme*
- *60 g de parmesan*
- *12 tomates cerise*
- *10 cl d'huile d'olive*
- *Sel, poivre du moulin*

# < Artichauts en soufflé >

**Pour 4 personnes**
**Préparation : 1 heure 40 minutes**
**Cuisson : 35 minutes**

## *Votre marché*

- *6 gros artichauts*
- *4 œufs*
- *25 cl de lait*
- *1 cuillère à soupe de farine*
- *2 cuillères à soupe de gruyère râpé*
- *50 g de beurre*
- *20 g de beurre pour le moule*
- *1 jus de citron*
- *Noix de muscade*
- *Sel*

**1.** Lavez, équeutez et faites cuire les artichauts 40 minutes à l'eau bouillante salée et citronnée. Rafraîchissez-les puis enlevez le foin et les feuilles dures.

**2.** Dans une casserole, faites fondre le beurre. Sans cesser de remuer, ajoutez la farine puis le lait, le sel et la muscade. Faites cuire 10 minutes en tournant toujours, ôtez du feu et laissez tiédir.

**3.** Mixez les artichauts et éliminez les filaments. Ajoutez à la béchamel, mélangez soigneusement puis mettez les jaunes d'œufs et le fromage.

**4.** Préchauffez le four à 135 °C (th. 4-5). Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange. Garnissez un moule beurré et enfournez 35 minutes.

**5.** Servez le soufflé très très vite !

**Pour 4 personnes**
**Préparation : 20 minutes**
**Cuisson : 30 minutes**

## Votre marché

- *8 gros artichauts*
- *2 artichauts poivrade*
- *2 oignons*
- *1 citron*
- *1 botte de cerfeuil*
- *2 cuillères à soupe de fond de volaille en poudre*
- *2 cuillères à soupe de crème*
- *30 g de beurre*
- *Sel, poivre*

# < Velouté d'artichauts au cerfeuil >

**1.** Cassez la tige des artichauts. Faites cuire les gros artichauts 30 minutes dans l'eau bouillante salée. Citronnez et égouttez. Otez les feuilles dures et le foin. Détaillez les fonds en dés.

**2.** Détaillez les artichauts poivrade en 4, enlevez le foin, citronnez et réservez.

**3.** Emincez les oignons et faites-les revenir au beurre dans une cocotte sans colorer. Incorporez les dés d'artichauts et remuez sur feu doux durant 5 minutes. Ajoutez ensuite le fond de volaille, un litre d'eau et portez à ébullition sans cesser de remuer. Diminuez alors le feu, assaisonnez, couvrez un peu et laissez cuire à frémissement 20 minutes.

**4.** Mixez la soupe, incorporez la crème et un peu de jus de citron et rectifiez l'assaisonnement.

**5.** Servez la soupe très chaude accompagnée des quartiers d'artichauts poivrade et parsemée de cerfeuil.

# < Crème d'artichauts à la truffe >

**1.** Emincez les échalotes et les fonds d'artichauts.

**2.** Dans une casserole, faites suer au beurre les échalotes puis les fonds d'artichauts. Mélangez, déglacez au Noilly Prat puis faites réduire de moitié. Ajoutez le bouillon de volaille, le lait et la crème fraîche. Rectifiez l'assaisonnement et laissez cuire 45 minutes.

**3.** Emincez les truffes et réservez. Battez la crème liquide, assaisonnez un peu et réservez au frais.

**4.** Passez la soupe cuite au chinois et réservez au chaud.

**5.** Au dernier moment, émulsionnez la soupe au mixeur et servez-la avec la crème fouettée, les lamelles de truffes et un filet d'huile d'olive.

**Pour 6 personnes**
**Préparation : 20 minutes**
**Cuisson : 45 minutes**

## *Votre marché*

- *500 g de fonds d'artichauts*
- *100 g d'échalotes*
- *50 g de beurre*
- *20 cl de Noilly Prat*
- *50 cl de bouillon de volaille*
- *25 cl de lait*
- *25 cl de crème fraîche*
- *20 cl de crème liquide*
- *50 g de truffes d'été*
- *2 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *Sel, poivre blanc*

**Pour 6 personnes**
**Préparation : 20 minutes**
**Cuisson : 50 minutes**

## *Votre marché*

- *6 fonds d'artichauts frais*
- *3 citrons*
- *1 laitue*
- *450 g de miettes de crabe*
- *25 cl d'huile*
- *1 jaune d'œuf*
- *1 cuillère à soupe de moutarde*
- *Ciboulette, estragon, persil*
- *12 crevettes cuites en bouquet*
- *1 cuillère à soupe de farine*
- *Tabasco*
- *Sel, poivre*



# < Fonds d'artichauts aux crustacés >

**1.** Epluchez les fonds d'artichauts à cru et citronnez-les.

**2.** Portez à ébullition une casserole d'eau salée additionnée du jus des 2 citrons. Versez la farine délayée dans 3 cuillères à soupe d'eau et faites cuire les fonds d'artichauts 15 à 20 minutes. Passez-les ensuite sous l'eau froide et réservez.

**3.** Hachez les fines herbes, préparez la laitue.

**4.** Préparez une mayonnaise avec la moutarde, le jaune d'œuf, l'huile, le sel, le poivre. Ajoutez les fines herbes, un peu de Tabasco et le crabe. Mélangez délicatement.

**5.** Garnissez les cœurs d'artichauts de cette farce et présentez sur un lit de salade. Disposez les bouquets et réservez 30 minutes au réfrigérateur. Servez très frais.

# < Barigoule express >

**1.** Détaillez les carottes en rondelles, le poivron en lanières et nettoyez les oignons.

**2.** Cassez la tige à moitié, ôtez les feuilles dures et coupez les artichauts en 2 dans la longueur.

**3.** Faites saisir à l'huile d'olive 5 minutes les carottes, le poivron et les oignons. Ajoutez les artichauts et laissez cuire 5 minutes encore. Versez le vin blanc et un verre d'eau, incorporez la sauge, le bouquet garni et assaisonnez. Recouvrez de papier sulfurisé et laissez mijoter 30 minutes.

**4.** Réservez dans un plat 6 heures au réfrigérateur.

**5.** Dégustez cette barigoule bien froide avec des tranches de pain grattées à l'ail et grillées.

**Pour 4 personnes**
**Préparation : 15 minutes**
**Cuisson : 30 minutes**
**Repos : 6 heures**

## *Votre marché*

- *8 artichauts violets*
- *1 botte d'oignons nouveaux*
- *2 carottes*
- *1 poivron rouge*
- *25 cl de vin blanc*
- *10 cl d'huile d'olive*
- *10 feuilles de sauge*
- *1 citron*
- *1 bouquet garni*
- *Ail*
- *Sel, poivre*

# < Tatin aux petits artichauts et filets d'anchois >



**1.** Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Egouttez les artichauts et les câpres.

**2.** Mixez finement le thon, 5 filets d'anchois et les câpres.

**3.** Dans un moule, intercalez les filets d'anchois et les artichauts. Recouvrez du mélange de thon, anchois et câpres. Fermez hermétiquement avec la pâte feuilletée.

**4.** Faites cuire au four 25 minutes et servez aussitôt.

**Pour 6 personnes**
**Préparation : 25 minutes**
**Cuisson : 25 minutes**

## Votre marché

- *2 bocaux de petits artichauts à l'huile*
- *250 g de pâte feuilletée*
- *200 g de thon à l'huile*
- *20 filets d'anchois*
- *100 g de grosses câpres*

**Pour 4 personnes**
**Préparation : 10 minutes**
**Cuisson : 12 minutes**

# < Alcahofas fritas >

## Votre marché

> *1 kg de petits artichauts poivrade*
> *10 cl d'huile d'olive*
> *Sel*

**1.** Cassez la queue des artichauts et ôtez les feuilles dures.

**2.** Coupez l'extrémité des feuilles restantes et détaillez les artichauts en 4.

**3.** Dans une poêle, faites chauffer l'huile avec une pincée de sel et ajoutez les artichauts. Faites-les cuire à feu moyen et dorer en fin de cuisson à feu vif.

**4.** Ces artichauts frits se dégustent chauds.

## Suggestion

*Ils peuvent accompagner une salade ou une viande.*
*Ils sont également excellents en tapas.*

**Pour 4 personnes**
**Préparation : 20 minutes**
**Cuisson : 15 minutes**

## *Votre marché*

- *4 gros artichauts*
- *1 jus de citron*
- *2 échalotes*
- *5 cuillères à soupe de crème fraîche*
- *10 cl de lait*
- *400 g de lardons fumés*
- *1/2 tablette de bouillon de poule*
- *10 cl de côteau-du-layon (vin liquoreux d'Anjou)*
- *Sauge*
- *Sel, poivre*



# < Soucoupes d'artichauts et lardons >

**1.** Préparez les fonds d'artichauts crus en ôtant le foin et passez-les au citron. Faites-les cuire à la vapeur et réservez au chaud.

**2.** Hachez les échalotes et faites-les fondre à feu doux dans le vin. Incorporez le bouillon de poule délayé dans un verre d'eau et laissez réduire jusqu'à consistance sirupeuse. Incorporez alors la crème fraîche, le lait et laissez cuire 10 minutes à feu doux.

**3.** Faites dorer les lardons dans une poêle antiadhésive. Hachez les feuilles de sauge.

**4.** Placez les fonds d'artichauts sur une assiette, garnissez de lardons, nappez de sauce et saupoudrez de sauge.

**5.** Servez sans attendre.

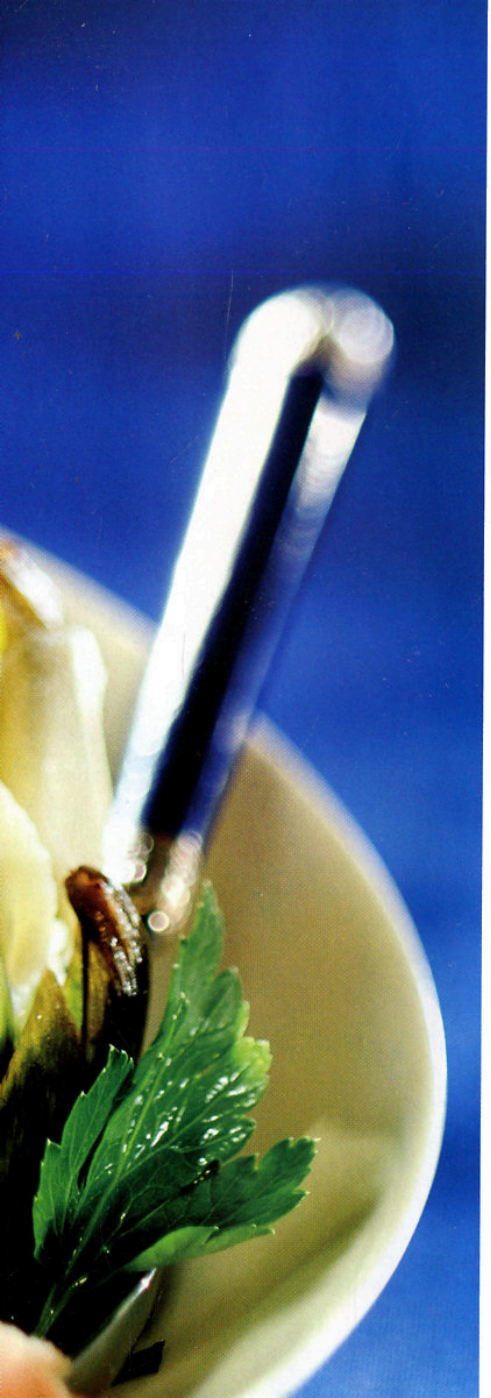
**Pour 6 personnes**
**Préparation : 15 minutes**
**Cuisson : 45 minutes**

## Votre marché

- *8 artichauts*
- *100 g de pecorino râpé*
- *50 g de beurre fondu*
- *1 citron*

***Pour la sauce :***

- *20 g de beurre*
- *2 cuillères à soupe de farine*
- *50 cl de lait*
- *1 cuillère de câpres hachées*
- *50 g de jambon en petits dés*
- *Persil frais haché*
- *Sel*



# < Fleurs de Sardaigne >

**1.** Faites tremper les artichauts dans de l'eau additionnée de citron puis faites-les cuire à la vapeur 20 minutes. Réservez-les dans un plat allant au four.

**2.** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Détaillez le pecorino en fines lamelles et faites fondre le beurre.

**3.** Disposez entre les feuilles des artichauts le fromage et nappez avec le beurre. Enfournez 10 minutes.

**4.** Réalisez la sauce béchamel : faire fondre le beurre, ajoutez la farine puis doucement le lait tiède. Battez, assaisonnez et faites cuire sur feu doux jusqu'à épaississement. Ajouter alors les câpres et le jambon.

**5.** Nappez les artichauts de cette sauce et enfournez de nouveau 15 minutes. Saupoudrez de persil et servez chaud.

**Pour 6 personnes**
**Préparation : 20 minutes**
**Cuisson : 30 minutes**

# < Artichauts à la corse >

## Votre marché

- *6 artichauts moyens*
- *600 g de brocciu frais*
- *2 œufs*
- *Noix de muscade*
- *Chapelure*
- *25 cl de coulis de tomates*
- *Huile d'olive*
- *Sel, poivre*

**1.** Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).

**2.** Coupez le haut des artichauts et faites-les blanchir 15 minutes à l'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau froide et réservez-les.

**3.** Récupérez la chair des artichauts égouttés, pressez-la dans un linge et mixez avec le brocciu et les œufs. Assaisonnez et ajoutez la muscade.

**4.** Garnissez les artichauts de cette farce et ajoutez la chapelure.

**5.** Nappez le fond d'un plat de coulis de tomates, placez les artichauts, arrosez d'huile d'olive et faites cuire 30 minutes au four.

## Suggestion

*Vous pouvez utiliser toutes sortes de fromages de brebis frais pour farcir ces artichauts.*

**Pour 6 personnes**
**Préparation : 20 minutes**
**Cuisson : 40 minutes**

# < Poêlée du Midi >

## Votre marché

- *12 fonds d'artichauts de Massue de Bretagne*
- *1 citron*
- *1 kg de pommes de terre*
- *1 oignon*
- *2 gousses d'ail*
- *4 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *1 bouquet garni*
- *Sel, poivre*



**1.** Lavez les artichauts et réservez-les dans un récipient d'eau froide additionnée de citron.

**2.** Emincez l'oignon et écrasez les gousses d'ail. Epluchez et détaillez les pommes de terre en morceaux.

**3.** Faites fondre l'oignon à l'huile d'olive. Ajoutez l'ail, le bouquet garni puis les artichauts égouttés et les pommes de terre. Versez un peu d'huile d'olive, 3 verres d'eau, assaisonnez et laissez mijotez 30 minutes.

**4.** Otez le bouquet garni et servez bien chaud.

# < Artichauts à la menthe fraîche >

**1.** Cassez les queues, ôtez les feuilles dures puis coupez les artichauts en deux, enlevez le foin et frottez avec le citron.

**2.** Mélangez dans une jatte la chapelure, le persil et la moitié de l'huile d'olive. Incorporez les anchois écrasés et assaisonnez. Farcissez alors les artichauts.

**3.** Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Dans un plat à gratin, versez le reste d'huile d'olive, l'eau et les feuilles de menthe. Placez les artichauts, salez et enfournez 40 minutes.

**4.** Servez chaud à la sortie du four.

## Suggestion

*Vous pouvez remplacer la menthe par du romarin.*

**Pour 4 personnes**
**Préparation : 20 minutes**
**Cuisson : 40 minutes**

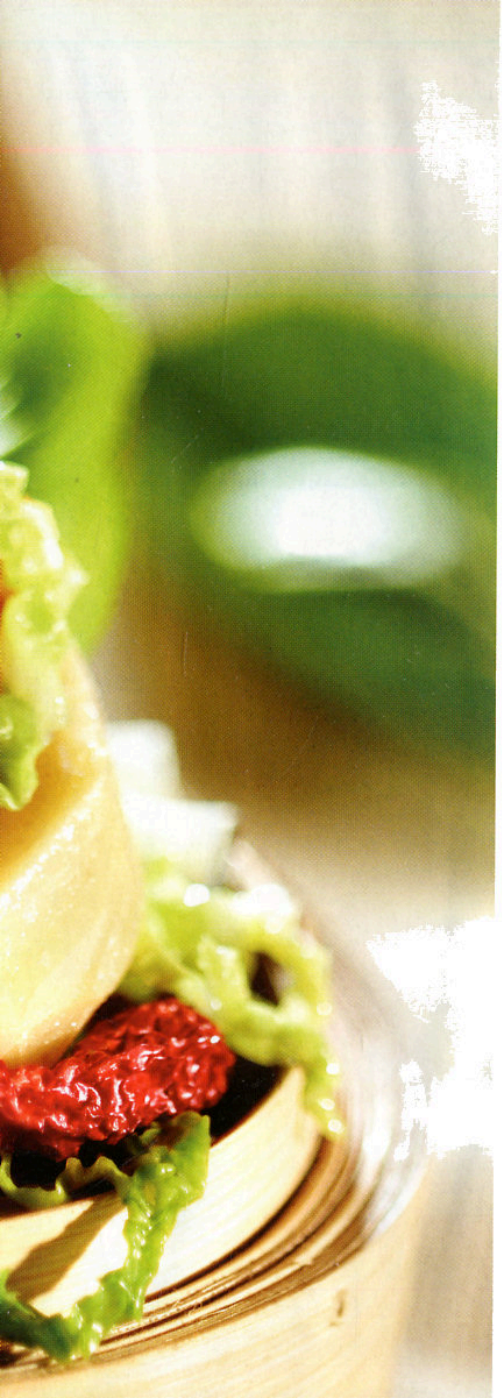
## Votre marché

- *8 jeunes artichauts*
- *1/2 citron*
- *100 g de chapelure*
- *1 cuillère à soupe de persil haché*
- *2 anchois à l'huile*
- *8 feuilles de menthe fraîche*
- *6 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *20 cl d'eau*
- *Sel, poivre*

**Pour 16 personnes**
**Préparation : 45 minutes**
**Cuisson : 40 minutes**

## Votre marché

- *16 artichauts*
- *300 g de porc*
- *3 cuillères à soupe de nam pla (épice)*
- *50 cl de lait de coco frais*
- *1 cuillère à café de fécule de maïs*
- *3 cuillères à soupe de pâte de curry rouge*
- *1 œuf battu*
- *65 g de chou râpé et blanchi*
- *30 g de feuilles de basilic*
- *2 cuillères à soupe de feuilles de coriandre*
- *1 cuillère à soupe de feuilles de makrut (citron vert) hachées fin*
- *1 piment rouge haché fin*



# < Cœurs d'artichauts au curry >

**1.** Cassez les queues, ôtez les feuilles dures et faites cuire les artichauts 3 à 5 minutes à l'eau bouillante. Egouttez et évidez-les.

**2.** Hachez le porc et faites-le mariner avec le nam pla.

**3.** Ecrémez le lait de coco pour obtenir 12 cl de crème. Conservez le reste du lait. Réalisez une pâte en délayant la fécule de maïs avec une cuillère à soupe de lait de coco.

**4.** Dans une petite casserole, faites chauffer la crème, ajoutez la pâte et portez à ébullition sans cesser de remuer. Réservez lorsque la crème est épaisse.

**5.** Dans une jatte, mélangez la pâte de curry à 25 cl de lait de coco. Incorporez, en mélangeant, le porc mariné, l'œuf puis le reste du lait de coco.

**6.** Mélangez le chou et le basilic puis disposez sur les fonds d'artichauts. Garnissez du mélange de curry et d'une cuillère de crème de coco. Saupoudrez de coriandre, de feuilles de makrut et de piment rouge.

**7.** Faites cuire à la vapeur 30 minutes et servez immédiatement.

# < Comme en Provence >

**1.** Cassez la tige, ôtez les feuilles dures et coupez en deux les artichauts à 3 cm du fond. Réservez dans un récipient d'eau additionnée du jus de citron.

**2.** Hachez les gousses d'ail et le persil.

**3.** Dans une cocotte, mettez l'huile d'olive et faites cuire les artichauts 10 minutes sur feu doux. Versez le vin blanc puis un verre d'eau. Assaisonnez et saupoudrez d'ail, de persil et de thym. Couvrez et laissez cuire 40 minutes sur feu doux.

**4.** Poursuivez la cuisson quelques minutes à découvert jusqu'à ce que le jus s'évapore.

**5.** Servez ces artichauts à la provençale bien chauds.

## Suggestion

*Vous pouvez aussi les déguster froids, mais le jour même !*

**Pour 4 personnes**
**Préparation : 20 minutes**
**Cuisson : 50 minutes**

## Votre marché

- *16 petits artichauts violets*
- *1 citron*
- *8 gousses d'ail*
- *15 brins de persil plat*
- *1 verre de vin blanc sec*
- *3 brins de thym*
- *3 cuillères à soupe d'huile d'olive*

# < Petits artichauts en beignets >

**1.** Cassez les queues, ôtez les feuilles dures, taillez les artichauts de moitié et détaillez-les en 4. Otez le foin et citronnez-les.

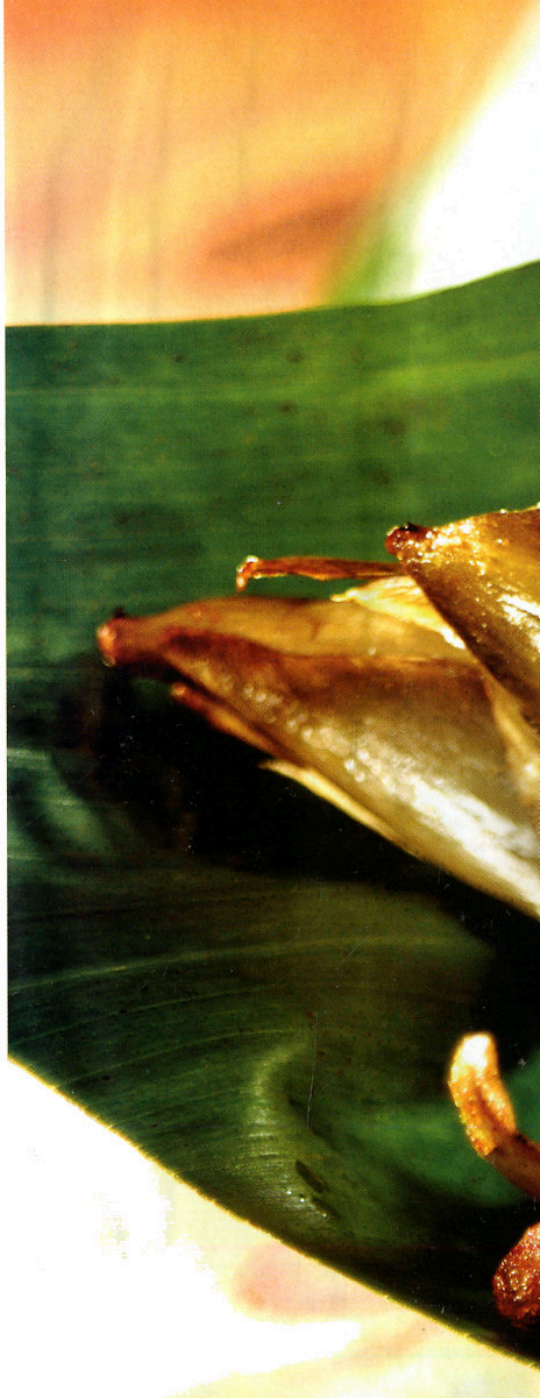
**2.** Faites-les blanchir 10 minutes à l'eau bouillante salée puis égouttez-les.

**3.** Préparez la pâte à beignets : dans une jatte, délayez la farine avec le lait en fouettant. Ajoutez les œufs, salez et mélangez.

**4.** Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile. Ajoutez les artichauts enrobés de pâte, faites-les dorer, égouttez-les bien.

**5.** Servez les beignets très chauds.





**Pour 4 personnes**
**Préparation : 15 minutes**
**Cuisson : 20 minutes**

## Votre marché

- *8 petits artichauts*
- *2 œufs*
- *20 cl de lait*
- *80 g de farine*
- *1/2 citron*
- *Huile de friture*
- *Sel*

Ouvrage édité par le groupe TOUPARGEL-AGRIGEL
13, chemin des Prés Secs
69380 Civrieux d'Azergues

© Copyright 2004 TOUPARGEL-AGRIGEL
Tous droits réservés
Dépôt légal avril 2004

Imprimé en France par Imaye Graphic / Groupe AGIR

Conception, création : PUBLICIS/CACHEMIRE

Prises de vues : Studio Guy Renaux (Eva Tonto et Gilbert Bornas)

Stylisme : TOUPARGEL-AGRIGEL / Studio Guy Renaux

Crédit photographique :
ICONOS (p. 1/4 - ABACANA-IMAGES • p. 3 - KEYSTONE-EXPLORER ARCHIVES • p. 4 - QUENEL • p. 5/8 - AGE-HOAQUI • p. 6 - VALENTIN-HOAQUI • p. 7 - LOLI-IMAGES • p. 7 - LABAT-BIOS • p. 10/11/12/14 - ROGER VIOLLET • p. 13 - EVRARD-HOAQUI-EXPLORER • p. 15/16 - DECOUT-REA • p. 16/17 - PHOTONONSTOP • p. 18 - QUINARD-WALLIS • p. 19 - DEMEURS-WALLIS • p. 20 - STONEHOUSE-OREDIA)

Prix : 15 €

< **la pomme de terre** d'hier et d'aujourd'hui >

< **la morue**, une aventure de tous les temps >

< et tout commence avec **la pomme** >

< **l'œuf** en toute simplicité >

< **l'artichaut**, une fleur au cœur tendre >

< **la tomate**, reine du jardin >

< **le poivron**, fruit du soleil >

< **le thon**, sur tous les tons >

< **l'aubergine**, un parfum venu d'ailleurs >

< **le riz**, perle de la nature >

< **le chou**, un monde de formes et de saveurs >

< histoires secrètes de **potiron** >

< **le champignon**, trésor de nos campagnes >

< petites et grandes histoires de **la coquille Saint-Jacques** >

4 751034 010003
CODE : ART1

COLLECTION

Goûts simples & belles histoire